

การแปลผลคะแนนความเสี่ยง ของโรคเบาหวาน ชนิดที่2 และข้อแนะนำ

ผลรวม ≤ 2 คะแนน	ความเสี่ยงต่อเบาหวานในรอบ 12 ปี : น้อยกว่า 5 %
	ระดับความเสี่ยง : น้อย
ข้อแนะนำ :	- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - ตรวจวัดความดันโลหิต - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 3 ปี

ผลรวม 3 - 5 คะแนน	ความเสี่ยงต่อเบาหวานในรอบ 12 ปี : 5 - 10 %
	ระดับความเสี่ยง : ปานกลาง
ข้อแนะนำ :	- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - ตรวจวัดความดันโลหิต - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี

ผลรวม 6 - 8 คะแนน	ความเสี่ยงต่อเบาหวานในรอบ 12 ปี : 11 - 20 %
	ระดับความเสี่ยง : สูง
ข้อแนะนำ :	- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - ตรวจวัดความดันโลหิต - ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี

ผลรวม > 8 คะแนน	ความเสี่ยงต่อเบาหวานในรอบ 12 ปี : มากกว่า 20 %
	ระดับความเสี่ยง : สูงมาก
ข้อแนะนำ :	- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ - ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม - ตรวจวัดความดันโลหิต - ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด - ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1 ปี

การเตรียมตัวก่อนวัดความดันโลหิต

- ก่อนวัดความดันโลหิตประมาณครึ่งชั่วโมง ไม่ควรดื่มกาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังที่มีคาเฟอีน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ไม่เครียด ไม่โกรธ
- นั่งพักก่อนวัดความดันโลหิตประมาณ 5 - 15 นาที หากปวดปัสสาวะ ควรปัสสาวะก่อนวัดความดันโลหิต
- ไม่ควรพูดคุยขณะวัดความดันโลหิต

การแปลผลระดับความดันโลหิต

ความดันโลหิต	ค่าความดันตัวบน (ซิสโตลิก) มม.ปรอท		ค่าความดันตัวล่าง (ไดแอสโตลิก) มม.ปรอท
เหมาะสม	< 120	และ	< 80
ปกติ	120 - 129	และ/หรือ	80 - 84
เริ่มสูง	130 - 139	และ/หรือ	85 - 89
สูง ขั้นที่ 1	140 - 159	และ/หรือ	90 - 99
สูง ขั้นที่ 2	160 - 179	และ/หรือ	100 - 109
สูง ขั้นที่ 3	≥ 180	และ/หรือ	≥ 110

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักเป็นกิโลกรัม}}{\text{ความสูงเป็นเมตร}^2}$$

การแปลผล

น้อยกว่า 18.5 กก./ม. ²	= ผอม
18.5 - 22.9 กก./ม. ²	= ปกติ
23.0 - 24.9 กก./ม. ²	= น้ำหนักเกิน (ทั่วไป)
25.0 - 29.9 กก./ม. ²	= อ้วน
มากกว่า 30 กก./ม. ²	= อ้วนมาก

★ ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนักตัวที่เหมาะสม.....กก.

วัน/เดือน/ปี	น้ำหนักตัว (กก.)	ดัชนีมวลกาย (BMI)	การแปลผลดัชนีมวลกาย	ความดันโลหิต มม.ปรอท	ระดับน้ำตาลจากปลายนิ้ว(มก./ดล.)	
					อดอาหาร 8 ชม.	ไม่ได้อดอาหาร

การแปลผลระดับน้ำตาลจากปลายนิ้ว

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	เกณฑ์การประเมินผล	
	เสี่ยงน้อย	เสี่ยงเบาหวาน*
หลังอดอาหาร และ เครื่องดื่ม 8 ชม. (มก./ดล.)	น้อยกว่า 100	มากกว่าหรือเท่ากับ 100
ไม่ได้อดอาหาร (มก./ดล.)	น้อยกว่า 110	มากกว่าหรือเท่ากับ 110

* ควรตรวจวัดระดับน้ำตาลขณะอดอาหารจากหลอดเลือด (พลาสมากลูโคส) ซ้ำ

การแปลผลระดับน้ำตาลจากหลอดเลือด (พลาสมากลูโคส)

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด	ปกติ	เสี่ยงเบาหวาน	โรคเบาหวาน
ขณะอดอาหาร 8 ชั่วโมง (มก./ดล.)	น้อยกว่า 100	100-125	มากกว่าหรือเท่ากับ 126**
ที่ 2 ชั่วโมง หลังดื่มน้ำตาลกลูโคส 75 กรัม (มก./ดล.)	น้อยกว่า 140	140-199	มากกว่าหรือเท่ากับ 200**
ตรวจเวลาใด ๆ ในผู้ที่มีอาการเบาหวานชัดเจน (มก./ดล.)	-	-	มากกว่าหรือเท่ากับ 200

** หากไม่มีอาการโรคเบาหวาน ควรตรวจพลาสมากลูโคสซ้ำอีก 1 ครั้ง



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โครงการ ค้นหาผู้เสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี หมายเลขโรงพยาบาล.....

ปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวานและคะแนนความเสี่ยง

- อายุ 45-49 ปี (1) อายุ 50 ปีขึ้นไป (2)
- เพศหญิง (0) เพศชาย (2)
- BMI 23 - 27.4 กก/ม.² (3)
- BMI \geq 27.5 กก/ม.² (5)
- มี พ่อ แม่ พี่หรือน้องเป็นโรคเบาหวาน (4)
- รอบเอว \geq 80 ซม. ในผู้หญิง, \geq 90 ซม. ในผู้ชาย (2)
- เป็นโรคความดันโลหิตสูง (2)

รวมคะแนนความเสี่ยง

การแปลผลคะแนนความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ชนิดที่2

- \leq 2 คะแนน = น้อย 3 - 5 คะแนน = ปานกลาง
- 6 - 8 คะแนน = สูง $>$ 8 คะแนน = สูงมาก

โดย งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1048160

แหล่งอ้างอิง

1. สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ และคณะฯ. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2557. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์ 2557; หน้า 7-8
2. สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2555 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2558; หน้า 1-3
3. เครือข่ายคนไทยไร้พุง. (10 มกราคม 2560). ถอดรหัสสมการ 3อ. ลดอ้วน.สืบค้นจาก

<http://www.raipoong.com/content/detail.php?section=12&category=40&id=445>

จัดทำโดย

นางสาวพิมพ์สุภาชีนิ ณะวงศ์
หน่วยพยาบาลด้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก ฝ่ายการพยาบาล
ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 6 ห้อง 613 โทร 02-4197419

ที่ปรึกษา

1. อ.พญ.ลักขณา ปรีชาสุข ศูนย์เบาหวานศิริราช
2. นางยุวรัตน์ ม่วงเงิน หัวหน้าหน่วยพยาบาลด้าน - ป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2560
รหัสหน่วยงาน NS 04210096063
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

คำแนะนำในการป้องกันการเกิดโรค

ถอดรหัสสมการ 3อ. ลดอ้วน!

อาหาร	ออกกำลังกาย	อารมณ์
เพิ่ม ปลา เต้าหู้ ผัก	ลด แป้ง ข้าว ผลไม้	งด ของหวาน ของทอด ของมัน
+	-	-
=		
ดีนบ่อยๆ		
10,000 ก้าว x 5 วัน = 150 นาที / สัปดาห์		
สกด		
สถานการณ์เสี่ยงกิน		
สะกด คิดถึงแต่ความผอม		
สะกด บอกครอบครัวว่าลดอยู่		

3 ส. เพื่อควบคุม

สกด

สิ่งกระตุ้นทำไม่ไหว

ไม่เดินผ่านแหล่งรวมอาหารที่กระตุ้นให้อยากหรือหิว เช่น ร้านขายหมกแก๊ง เป็นต้น

สะกด

ใจไม่ให้กินเกิน

กินลดปริมาณลงหรือแบ่งให้คนอื่นกินบ้าง

สะกด

ให้คนรอบข้างช่วย

ให้คนข้างๆช่วยเตือนว่าไม่ควรกินมากหรือสะกดให้ออกกำลังกาย

ลดอาหารหวาน หลีกเลี่ยงอาหารมัน...รู้ทันอาหารเค็ม

น้ำตาล	น้ำมัน	เกลือ
ไม่เกิน 6 ช้อนชา*	ไม่เกิน 6 ช้อนชา*	ไม่เกิน 1 ช้อนชา*

*เป็นปริมาณที่แนะนำต่อหนึ่งวันในคนปกติ